VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

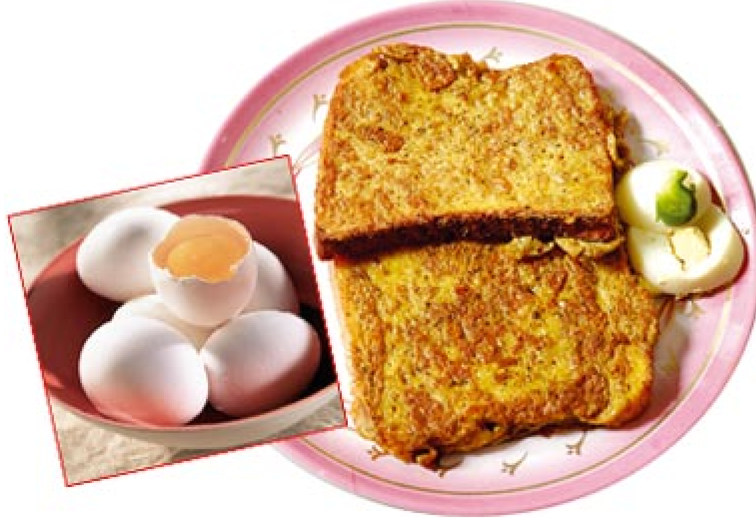
முட்டை இட்லி



தேவையானவை: இட்லி மாவு - ஒரு கப், முட்டை - 1, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில், ஒரு டபராவில் பாதியளவுக்கு இட்லி மாவை ஊற்றுங்கள். முட்டையை உடைத்து (அடிக்காமல்), அப்படியே டபராவிலுள்ள மாவின் மேல் ஊற்றுங்கள். மீதி இருக்கும் இட்லி மாவை, அந்த முட்டை யின் மேல் மூடுவது போல ஊற்றி, இட்லி பாத்திரத்தில் வைத்து நன்கு ஆவியில் வேக விடுங்கள். நன்கு வெந்ததும் எடுத்து, துண்டுகள் போட்டு, மேலே குருமா, தொக்கு அல்லது கடலைப்பருப்பு கூட்டு போன்ற ஏதாவது ஒரு சைட்-டிஷ்ஷுடன் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை மசாலா டோஸ்ட்



தேவையானவை: முட்டை - 4, பிரெட் - 5, கரம் மசாலாதூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, (விருப்பப்பட்டால்) பூண்டு - 2 பல், சின்ன வெங்காயம் - 4 சேர்த்து அரைத்த விழுது - சிறிதளவு.

செய்முறை: பிரெட் தவிர, மீதி எல்லாவற்றையும் முட்டையோடு சேர்த்து நன்கு அடித்து, கலந்துகொள்ளுங்கள். பிரெட்டை அதில் நனைத்து, தோசைக்கல்லில் போட்டு, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டெடுங்கள். மசாலா வாசனை மணக்கும் இந்த டோஸ்ட்டை செய்வது சுலபம்.. சுவையும் அதிகம்.

முட்டை இடியாப்பம் மசாலா



தேவையானவை: இடியாப்பம் (உதிர்த்தது) - 2 கப், முட்டை - 3, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி - 3, பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் துளி உப்பு போட்டு, அதோடு முட்டையை உடைத்து ஊற்றி நன்கு அடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை கனமான அடையாக ஊற்றி, சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு, மிளகாய்தூள் (விரும்பினால் கால்

டீஸ்பூன் கரம் மசாலாதூள் சேர்த்து), எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்தெடுங்கள்.

கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி, அரைத்த மசாலாவை அதில் போட்டு நன்கு வதக்குங்கள். நன்கு எண்ணெய் கசிந்து வரும்போது, உதிர்த்த இடியாப்பத்தையும் நறுக்கிய முட்டை துண்டுகளையும் போட்டு, சுருளச் சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள். விருந்துகளில் வைத்துப் பாருங்கள். விசாரணைகள் தூள் பறக்கும்!

முட்டை - வெஜ் ஆம்லெட்



தேவையானவை: முட்டை - 6, முட்டைகோஸ், குடமிளகாய், காலிஃப்ளவர் (மூன்றும் பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை மற்றும் காய்கறிகளைப் போட்டு நன்கு வதக்கி, ஆறவிடுங்கள். ஆறியதும் முட்டை கலவையில் கொட்டிக் கலந்து, தோசைக்கல்லில் சிறு சிறு அடைகளாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் ஊற்றி வேகவிட்டெடுத்து சுடச் சுடப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: முட்டையில் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து, அடித்துக் கலக்கும்போது எப்படி அடித்தாலும் மஞ்சள்தூள் சிறு சிறு கட்டிகளாக நிற்கும். இதைத் தவிர்க்க, பாத்திரத்தில் முதலில் தேவையான மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துவிட்டு, அதன் பிறகு முட்டையை உடைத்து ஊற்றிக் கலக்கினால், உப்பு, மஞ்சள்தூள் கட்டியாகாமல் சீராகக் கரையும்.

ஈரமில்லாத பாத்திரத்தில் ஊற்றி அடித்தால், முட்டை நன்கு நுரைத்து வரும்.

முட்டை - காலிஃப்ளவர் ஆம்லெட்



தேவையானவை: முட்டை - 5, காலிஃப்ளவர் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, பொட்டுக்கடலை மாவு - 3 டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: காலிஃப்ளவரை துண்டுகளாக்கி, உப்பு கலந்த தண்ணீரில் போட்டு சுத்தம் செயுங்கள். தண்டுகளே இல்லாமல், மேலிருக்கும் வெண்மையான பூக்களை மட்டும் உதிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். மிளகுதூள், பொட்டுக்கடலை மாவு, மஞ்சள்தூள், உப்பு இவற்றுடன் 2 டீஸ்பூன் தண்ணீர் ஊற்றி கலந்து கொள்ளுங்கள். முட்டை களை உடைத்து அதில் ஊற்றி, நன்கு அடித்துக் கொள்ளுங்கள். நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காலி ஃப்ளவர் போட்டுக் கலந்து கொள் ளுங்கள். சிறிய ஆம்லெட்டு களாக ஊற்றியெடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை - பிரெட் டோஸ்ட்



தேவையானவை: ஸ்வீட் பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், முட்டை - 4, பால் - ஒரு கப், சர்க்கரை - கால் கப் (இனிப்புச்சுவை அதிகம் வேண்டும் என்பவர்கள், சர்க்கரையின் அளவைக் கூட்டிக்கொள்ளலாம்), நெய் - கால் கப்.

செய்முறை: காய்ச்சிய பால், முட்டை, சர்க்கரை மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். (கவனிக்கவும்: பால் நன்கு ஆறியிருக்கவேண்டும். சூடாக இருந்தால், முட்டை அந்த சூட்டுக்கு

வெந்துவிடும்). தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, சிறிது நெய் தடவி, ஒரு பிரெட்டை எடுத்து, முட்டை கலவையில் நனைத்தெடுத்து கல்லில் போட்டு, சுற்றிலும் நெய் ஊற்றி திருப்பிப்போட்டு எடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை கொத்து பரோட்டா

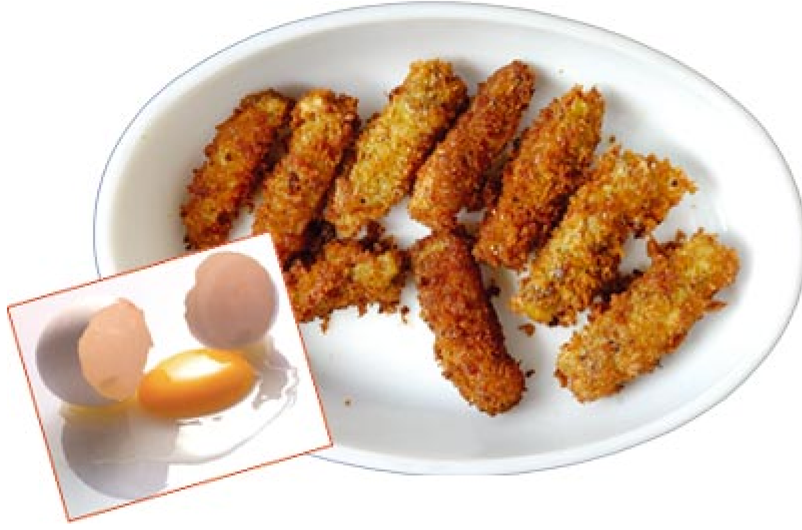


தேவையானவை: முட்டை - 3, பெரிய வெங்காயம் - 2, தக்காளி - 2, கரம் மசாலாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், தனியாதூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - கால் டீஸ்பூன், பரோட்டா - 3, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பரோட்டாவை பொடிப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வெங்காயம், தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கடாயில் நன்கு எண்ணெய் விட்டு, வெங்காயம் போட்டு வதக்குங்கள். வதங்கிக் கொண்டிருக்கும்போதே, கரம் மசாலாதூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கிளறி, தக்காளியையும் போட்டுக் கிளறுங்கள். ஒரு கிளறு கிளறியபின், பரோட்டா துண்டுகளையும் போட்டுக் கிளறவேண்டும். பரோட்டா நன்கு சூடானதும், அடுப்பை ஸிம்மில் வைத்து, தோசைக்கரண்டியால் கொத்திக் கொத்திக் கிளறவேண்டும்.

பிறகு, அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையையும் பரவலாக ஊற்றி, நன்கு கொத்திக் கொத்திக் கிளறுங்கள். தக்காளி சேர்ந்திருப்பதால், ஓரளவுதான் உதிரும். நன்கு கிளறி, மல்லித்தழை தூவி, இறக்குங்கள். காரம் வேண்டு மென்றால், மிளகுதூள் தூவிக் கிளறிப் பரிமாறுங்கள். ஆனியன் ராய்த்தா, இதற்கு சூப்பர் காம்பினேஷன்.

முட்டை - உருளை சாப்ஸ்

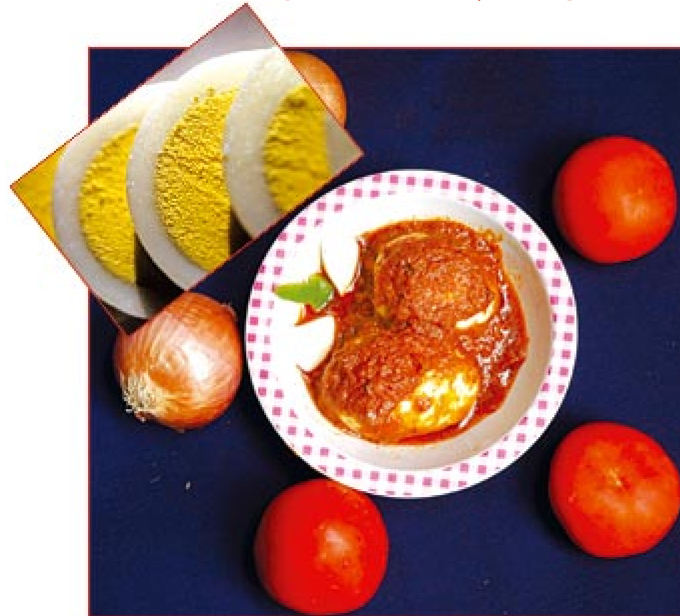


தேவையானவை: முட்டை - 3, உருளைக்கிழங்கு (பெரியது) - 2, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், பட்டை - 1, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், ரஸ்க் தூள் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கை மண் போகக் கழுவி, விரல் நீளத்துக்கு நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களில், மிளகு முதல் பூண்டு வரையிலான பொருட்களை நன்கு அரைத்து மசாலா தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த மசாலாவை உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசறி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, லேசாக தண்ணீர் தெளித்து, குலுக்கி குலுக்கிவிட்டு வேகவிடுங்கள்.

ஒரு கிண்ணத்தில் தேவையான உப்பு, சிறிது மஞ்சள்தூள் போட்டுக் கரைத்து, முட்டையை உடைத்து ஊற்றி நன்கு அடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். மசாலாவுடன் சேர்ந்து வெந்த உருளைக்கிழங்கு துண்டுகளை, முட்டையில் நனைத்து, ரஸ்க் தூளில் போட்டுப் புரட்டி, எண்ணெயைக் காயவைத்துப் பொரித்தெடுங்கள். குழந்தைகளின் வோட்டுகளை அள்ளும் சூப்பர் சாப்ஸ் இது. விருந்துகளுக்கு ‘கிராண்டா’ன அயிட்டம்!

மலபார் முட்டை தொக்கு



தேவையானவை: முட்டை - 3, சின்ன வெங்காயம் - 15, காய்ந்த மிளகாய் - 10, தேங்காய் எண்ணெய் - 3 டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை உப்பு போட்டு வேகவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் ஆகிய மூன்றையும் நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். ஒரு கடாயில் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி, அரைத்த மசாலாவை சுருளச் சுருள வதக்குங்கள். வேகவைத்த முட்டையை மேலும், கீழும் கீறிவிட்டு, மசாலாவில் போட்டுக் கிளறுங்கள். முட்டையில் மசாலா நன்கு சார்ந்ததும் இறக்குங்கள்.

இந்த கேரள ஸ்டைல் தொக்கு, தயிர் சாதத்துக்கு ஏ-ஒன் சைட்-டிஷ்.

முட்டை தொக்கு



தேவையானவை: முட்டை - 4, பெரிய வெங்காயம் - 2, நாட்டு தக்காளி - 3, பூண்டு - 6 பல், மிளகாய்தூள் - முக்கால் டீஸ்பூன், தனியா தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு.

செய்முறை: முட்டையை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, விரும்பினால் சிறிது சோம்பு போட்டு தாளித்து, வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்குங்கள். மஞ்சள்தூள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி, எல்லாம் சேர்ந்து 'தளதள'வென வரும்போது, முட்டையை மேலும் கீழும் கீறி, மசாலாவில் போட்டு நன்கு கிளறி, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

சாதம், சப்பாத்தி, பூரிக்கு தொட்டுக்கொள்ள பிரமாதமான சைட்-டிஷ்.

ஸ்பெஷல் முட்டை தொக்கு



<u>தேவையானவை:</u> முட்டை - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, மிளகு - 3 டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், (விருப்பப்பட்டால்) பட்டை - 1, உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> முட்டையை உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள். மிளகு, சோம்பு, பூண்டு, சின்ன வெங்காயம், பட்டை, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து அரைத் தெடுங்கள்.

கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை போட்டு, அரைத்த மசாலாவையும் போட்டு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், முட்டையை இரண்டாக வகுந்து, அதில் போட்டு கிளறி, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

முட்டை தோசை



<u>தேவையானவை:</u> தோசைமாவு - ஒரு கப், முட்டை - 2, மிளகு-சீரகத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பால் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> ஈரமில்லாத ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டையை ஊற்றி, (உப்பு சேர்க்காமல்) நன்கு நுரை வரும்வரை அடித்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் மிளகு-சீரகத் தூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து,

மீண்டும் நன்கு அடித்து வையுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, மாவை மெல்லிய தோசையாக ஊற்றுங்கள். அடித்துவைத்திருக்கும் முட்டைக் கலவையில், பாதியை தோசையின் மேல் ஊற்றி, தோசைக்கல்லைக் கைகளில் எடுத்து வட்ட வடிவில் சுற்றவேண்டும் (ஆப்பச் சட்டியை சுற்றுவது போல). முட்டை அப்படியே தோசையின் மேல் பரவி, கல்லின் சூட்டுக்கு நன்கு வெந்துவிடும். சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிப் போட்டு எடுங்கள்.

பூண்டுத் துவையலை, இந்த முட்டை தோசையின் மேல் பரவலாகத் தடவி, சுருட்டி, 'தோசை ரோல்' ஆக செய்து சாப்பிட்டால், அந்த ருசியே அலாதி!

சீஸ் குடமிளகாய் ஆம்லெட்



தேவையானவை: முட்டை - 3, குடமிளகாய் - 1, முட்டைகோஸ் - 100 கிராம், (விருப்பப்பட்டால்) பொடியாக நறுக்கிய கேரட், காலிஃப்ளவர் - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - 2 டீஸ்பூன், சீஸ் - ஒரு சிறு கட்டி, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முட்டையை நன்கு அடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், குடமிளகாய், கோஸ் எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிக் கலவையுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கலந்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையில், நறுக்கிய காய்கறிகளைக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சீஸைத் துருவிக்கொள்ளுங்கள்.

தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் ஊற்றி, முட்டை, காய்கறிக் கலவையை சிறு அடைகளாக ஊற்றி, மேலே துருவிய சீஸைப் பரவலாகத் தூவி, வெந்ததும் திருப்பிப் போட்டு வேகவிடுங்கள். விருப்பப்பட்டால், மிளகுதூள் தூவிப் பரிமாறலாம். சூடாகச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

முட்டை - மட்டன் போண்டா



<u>தேவையானவை:</u> முட்டை - 4, பிரெட் ஸ்லைஸ் - 4, மட்டன் கைமா (கொத்துக் கறி) - 100 கிராம், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை மாவு - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலா தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, பச்சை மிளகாய் - 3.

<u>செய்முறை:</u> முட்டையை உப்புப் போட்டு வேகவையுங்கள். ஒரு வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து, கொத்துக்கறி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, கரம் மசாலா தூள், மஞ்சள்தூள், பச்சை மிளகாய் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்கு வதக்குங்கள். பிறகு, அவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த கலவையில் பொட்டுக்கடலை மாவையும் உப்பையும் சேர்த்து நன்கு பிசையுங்கள்.

பிசைந்த கலவையில் சிறிது எடுத்து, ஒரு கிண்ணம் போல செய்து, அதனுள் வேகவைத்த முட்டையை வைத்து மூடுங்கள். பிரெட்டை தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து, முட்டை உருண்டையின் மேல் தடவி, 'ரோல்' செய்யுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, இந்த போண்டாக்களை அப்படியே போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள். விருந்துகளில் செய்து வைத்தால், முதலிடம் பிடிக்கும் அயிட்டம் இதுவாகாத்தாக் இருக்கும்.

எக்-சிக்கன் சப்பாத்தி ரோல்ஸ்



தேவையானவை: சப்பாத்தி - 4, முட்டை - 4, சிக்கன் (எலும்பு இல்லாதது) - 150 கிராம், பெரிய வெங்காயம் - 1, மிளகுதூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அரைக்க: மிளகு - கால் டீஸ்பூன், சோம்பு, சீரகம் (இரண்டும் சேர்த்து) - கால் டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பட்டை - 1.

செய்முறை: சிக்கனை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, நன்கு கழுவி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை லேசாக நீர் விட்டு அரைத்து, எண்ணெயில் நன்கு வதக்குங்கள். பச்சை வாசனை போனதும், சிக்கன் துண்டுகளையும் போட்டு, சிறிது உப்பு போட்டு, சுருள சுருளக் கிளறி இறக்குங்கள். முட்டையுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, மிளகுதூள் சேர்த்து அடித்துக்கொள்ளுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, தீயை நன்கு குறைத்துவைத்து, சப்பாத்தியை கல்லில் போட்டு, அதன் மேல் முட்டையை ஊற்றிப் பரப்பிவிட்டு, அந்த லேயர் மேல் சிக்கன் மசாலாவைத் தூவி, (தோசைக்கல்லில் இருக்கும்போதே) சப்பாத்தியை அப்படியே பாய் போல மெதுவாக சுருட்டுங்கள். கல்லின் சூட்டுக்கு, ரோல் நன்கு சிக்கன், முட்டை கலவையுடன் பிடித்துக்கொள்ளும். அப்படியே சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, திருப்பிவிட்டு வேகவிடுங்கள். இது வேக 5 நிமிடமாகும். வெந்தபிறகு சிறு துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறுங்கள். பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு, லன்ச் பாக்ஸில் வைத்து அனுப்ப ஏற்றது.

குறிப்பு: மதியம் செய்து மிச்சமான சிக்கன் கிரேவி இருந்தாலும், இந்த சப்பாத்தி ரோல்ஸ் செய்யலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

முட்டை குழிப்பணியாரம்



தேவையானவை: முட்டை - 4, இட்லி மாவு - அரை கப், மிளகு-சீரகத் தூள் - 2 டீஸ்பூன், (விருப்பப்பட்டால்) மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சிறிது தண்ணீரில், மிளகு-சீரகத் தூள், மஞ்சள்தூள், உப்பு கரைத்து முட்டையை ஊற்றி அடித்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் இட்லி மாவைச் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளுங்கள். குழிப்பணியாரக் கல்லைக் காயவைத்து, முதலில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, மாவைப் பணியாரங்களாக ஊற்றி, வெந்ததும் திருப்பிவிட்டு எடுக்கவேண்டும். (வெறும் முட்டையை மட்டும் பணியாரமாக ஊற்றியெடுத்தால், ஆறியதும் அமுங்கிவிடும். இட்லி மாவு கலந்து சுடுவதால், அப்படியே உருண்டையாக இருக்கும்).

முட்டை இடியாப்பம் (தாளித்தது)



தேவையானவை: முட்டை - 4, இடியாப்பம் (உதிர்த்தது) - 2 கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், சின்ன வெங்காயம் - 6, காய்ந்த மிளகாய் - 4, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் இடியாப்பத்தைப் போட்டு, தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றிப் பிசைந்து அழுத்திவையுங்கள். சிறிது நேரத்தில், தேங்காய்ப்பாலை இடியாப்பம் இழுத்துக்கொண்டு 'பொலபொல'வென உதிரியாகி விடும்.

பிறகு, முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, ஒரு சிட்டிகை உப்பு போட்டு, நன்கு அடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, கறிவேப்பிலை, காய்ந்த மிளகாய் போட்டு, வெங்காயத்தைக் கொட்டி வதக்குங்கள். ஊறவைத்த இடியாப்பத்தை இதில் கொட்டி, இரண்டு கிளறு கிளறி, அடித்துவைத்த முட்டையை தூக்கி ஊற்றிக் கிளறுங்கள். தீயைக் குறைத்துவைத்து, இடியாப்பமும் முட்டையும் நன்கு உதிர் உதிராக வரும்வரை கிளறுங்கள். இதுவரை சுவைத்திருந்த புது ருசியில் இருக்கும் இந்த இடியாப்பம்.

முட்டை ஸ்டஃப்டு பூரி



தேவையானவை: முட்டை - 3, சின்ன வெங்காயம் - 6, பச்சை மிளகாய் - 2, மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை - தலா சிறிதளவு, கோதுமை மாவு - அரை கப், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். முட்டையை மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து அடித்துவையுங்கள். ஒரு கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரியவிட்டு, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். அத்துடன், அடித்து வைத்திருக்கும் முட்டையை ஊற்றி, உதிர் உதிராக வரும்வரை கிளறி, இறக்கிவையுங்கள்.

கோதுமை மாவில் சிறிது உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசைந்து, பூரிகளாகத் திரட்டுங்கள். ஒவ்வொரு பூரியின் மேலும் முட்டை மசாலாவை வைத்துப் பரப்பி, பூரியை சமோசா போல முக்கோணமாக மடித்து, சூடான எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுங்கள்.

பிக்னிக் போன்ற சிறு பயணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல ஏற்ற சுவையான சிற்றுண்டி.

முட்டை வட்டில் ஆப்பம்



தேவையானவை: முட்டை - 5, சர்க்கரை - அரை கப், தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், ஒடித்த முந்திரிப்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், நெய் - கால் கப்.

செய்முறை: முந்திரியை சிறிது நெய்யில் வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, அத்துடன் ஆறிய பால், சர்க்கரை சேர்த்து அடித்துக்கொள்ளுங்கள். வறுத்த முந்திரிப்பருப்பை அத்துடன் கலந்து, பெரிய தட்டு அல்லது ஏந்தலான பாத்திரம் ஒன்றில் ஊற்றி, இட்லிப் பாத்திரத்துக்குள் வைத்து, ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்தால் சுவையான 'வட்டில் ஆப்பம்' ரெடி. கத்தியால் வெட்டி, துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறவேண்டியதுதான். பஞ்சு போல அவ்வளவு மென்மையாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும் இந்த முட்டை வட்டில் ஆப்பம்.

எக் ஃப்ரைடு ரைஸ்



தேவையானவை: முட்டை - 3, பாசுமதி அரிசி - ஒரு கப், நெய் - 2 டீஸ்பூன், கிரீன் சில்லி சாஸ் - 3 டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம் - 1, குட மிளகாய் - 1, வெங்காயத்தாள் (பொடியாக நறுக்கியது) - 3 டேபிள்ஸ்பூன். (ஃப்ரைடு ரைஸ், நூடுல்ஸ் தயாரிக்கும்போது அஜினோமோட்டோவுக்குப் பதில் அரை டீஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்க்கலாம்)

செய்முறை: முட்டையை நன்கு அடித்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாசுமதி அரிசியை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, முக்கால்பதமாக வடித்தெடுங்கள். ஒரு அகலமான தாம்பாளத்தில் சாதத்தைக் கொட்டி ஆறவிடுங்கள். ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயைக் கலந்து ஆறவைத்தால், சாதம் உதிர் உதிராக இருக்கும். வெங்காயம், குடமிளகாய் இரண்டையும் மெல்லியதாக, நீளநீளமாக நறுக்குங்கள். கடாயில் 2 டீஸ்பூன் நெய்விட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், குடமிளகாயைப் போட்டு வதக்குங்கள். அத்துடன் கால் டீஸ்பூன் உப்பு, சில்லி சாஸ் சேர்த்து வதக்கி, பச்சை வாசனை போனதும், முட்டையை ஊற்றிக் கிளறுங்கள்.

முழுதும் வேகுமுன், முட்டை அரைப்பதமாக இருக்கும்போது, சாதத்தைக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். (கவனிக்கவும்: முட்டை முழுதும் வெந்துவிட்டால் சாதத்தில் ஒட்டாது). சாதமும் முட்டையும் சேர்ந்து வெந்து, பொலபொலவென வரும்போது இறக்கி, நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் தூவி, சுடசுடப் பரிமாறுங்கள்.

ஆயில் லெஸ் ஆம்லெட்



தேவையானவை: முட்டை - 2, மிளகு-சீரகத் தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, பால் - ஒரு டீஸ்பூன்.

செய்முறை: மேலே கூறிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு, நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். நான் - ஸ்டிக் தோசைக்கல் அல்லது சாதாரண தோசைக்கலில் முதலில் துளி எண்ணெய் விட்டு, ஒரு துணியால் அந்த எண்ணெயை கல்லில் சுற்றிலும் நன்கு துடைத்துவிட்டு, பிறகு முட்டை கலவையை ஊற்றி, கல்லைச் சுற்றவேண்டும். தீயைக் குறைத்து, மூடி போட்டு மூடி வைத்து, 2 நிமிடம் கழித்து, மூடியைத் திறந்து தோசையை (திருப்பிப் போடாமல்) மெதுவாக எடுத்து, ஒரு பிளேட்டில் வைத்து சுருட்டி, சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறுங்கள்.

முட்டை பஜ்ஜி



தேவையானவை: முட்டை - 2, கடலை மாவு - கால் கப், அரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன், மைதா மாவு - 3 டீஸ்பூன், சோடா உப்பு - ஒரு சிட்டிகை, மிளகாய்தூள் - அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முட்டையை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவைத்து, விருப்பமான வடிவத்தில் வெட்டிக்கொள்ளுங்கள். கொடுத்துள்ள பொருட்களில் கடலைமாவு முதல் சீரகம் வரையுள்ள பொருட்களை, சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்தில் கரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வெட்டி வைத்திருக்கும் முட்டை துண்டுகளை, பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து, சூடான எண்ணெயில் பொரித்தெடுங்கள். மாலை நேரத்தில் சூடாக சாப்பிட ஏற்றது.

முட்டை - பிரெட் உப்புமா



தேவையானவை: சால்ட் பிரெட் - 6 ஸ்லைஸ், முட்டை - 5, பெரிய வெங்காயம் - 2, பச்சை மிளகாய் - 3, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை - ஒரு டீஸ்பூன், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தலா அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பிரெட்டை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, முட்டையை நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை போட்டு, துளி உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். பிரெட்டை அதில் போட்டுப் புரட்டி, அடித்து வைத்த முட்டை கலவையை முதலில் கொஞ்சம் ஊற்றி, நன்கு கிளற வேண்டும். பிறகு இரண்டாம் முறையாக கொஞ்சம் முட்டையை ஊற்றிக் கிளறி, கடைசியாக மீதி இருக்கும் முட்டையையும் ஊற்றி, அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்துக் கிளறிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். வெந்ததும் சூடாகப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: முட்டையை ஒரே தடவையில் ஊற்றிவிடக்கூடாது. சிறிது சிறிதாக, மூன்று முறையாகத்தான் ஊற்றிக் கிளறவேண்டும். சில நிமிடங்கள் மூடி போட்டு வைத்தும் கிளறலாம். அப்போதுதான் உதிர், உதிராக வேகும்.

எக் நூடுல்ஸ்



தேவையானவை: முட்டை - 3, நூடுல்ஸ் - ஒரு பாக்கெட், பெரிய வெங்காயம் - 1, கேரட் - 1, குடமிளகாய் - 1, முட்டைகோஸ் - ஒரு சிறு துண்டு, தக்காளி சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முட்டையை உப்பு, மிளகுதூள் சேர்த்து நன்கு அடித்து, தோசையாக ஊற்றியெடுங்கள். அதை, மெல்லியதாக, நீளநீளமாக நூடுல்ஸ் போலவே நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். காய்கறிகளையும் வெங்காயத்தையும் அதேபோல நீளமாக. மெல்லிசாக வெட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்கவைத்து, ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, நூடுல்ஸைப் போட்டு வேகவிடுங்கள். அரைப் பதமாக வெந்ததும் (இல்லையென்றால் குழைந்துவிடும்) எடுத்து நீரை வடித்துவிட்டு, பச்சை தண்ணீரில் போட்டு நன்கு அலசிப் பிழிந்து எடுத்துவைத்துக்கொள்ளுங்கள். சில துளிகள் எண்ணெய் விட்டுப் பிசறி வைத்துக்கொண்டால், ஒற்றை ஒற்றையாக இருக்கும்.

ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், காய்கறிகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும், உப்பு, மிளகுதூள், தக்காளி சாஸ் சேர்த்து வதக்கி வதக்குங்கள்.

அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்து பச்சை வாசனை போக வேகவிடுங்கள். பிறகு, வேகவைத்த நூடுல்ஸை காய்கறிக் கலவையுடன் சேர்த்து, தீயை நன்கு அதிகமாக்கி, கிளறுங்கள். அத்துடன் முட்டையையும் சேர்த்து, நன்கு திரும்பத் திரும்பக் கிளறினால், எல்லாம் சேர்ந்து 'பொலபொல'வென வரும்.

சத்தும் சுவையும் ஒருசேரக் கலந்த, அருமையான சிற்றுண்டி இது.

முட்டை குழம்பு



தேவையானவை: முட்டை - 6, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி - 3, புளி - எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 10 பல், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். மிளகு, மிளகாய்தூள், பூண்டு, சோம்பு, சீரகம் ஆகியவற்றை அரைத்தெடுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயம், தக்காளியை நன்கு வதக்குங்கள். அதோடு, அரைத்த மசாலாவையும் சேர்த்து, மஞ்சள்தூள் சிறிது போட்டு வதக்குங்கள். புளியை நன்கு கரைத்து, வடிகட்டி, வதக்கிய கலவையில் சேர்த்து, உப்பு போட்டு கொதிக்கவிடுங்கள்.

பச்சை வாசனை போய் குழம்பு கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போதே, மிகவும் வற்றுவதற்கு முன், ஒரு முட்டையை உடைத்து குழம்பில் ஊற்றுங்கள். சில நிமிடங்களில், அது வெந்து மேலே எழும்பி வரும். அதன் பின்னர், இன்னொரு முட்டையை உடைத்து ஊற்றவேண்டும். அதுவும் வெந்து மேலே வந்த பிறகு, அடுத்த முட்டையை ஊற்றவேண்டும். இப்படியே, ஆறு முட்டைகளையும், ஒவ்வொரு முட்டைக்கும் மூன்று நிமிட இடைவெளியில் ஊற்றி, கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதிக்கும்போது, மூடி போட்டு மூடி வைத்து, தீயைக் குறைத்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள். முட்டையில் குழம்பின் உப்பு, காரம் சார்ந்து, அபார ருசி கொடுக்கும்.

குறிப்பு: முட்டைகளை அப்படியே ஊற்ற விரும்பாதவர்கள், வேகவைத்து உரித்து, மேலும் கீழும் கீறிவிட்டு, குழம்பு கொதிக்கும்போது போட்டு, ஒரே ஒரு முட்டையை மட்டும் உடைத்து ஊற்றி வேகவிடலாம்.

எக் அண்ட் நட்ஸ் ஆம்லெட்



தேவையானவை: முட்டை - 4, முந்திரிப்பருப்பு - 4, பாதாம்பருப்பு - 4, சீஸ் (துருவியது) - 2 டீஸ்பூன், நெய் - 5 டீஸ்பூன், மிளகுதூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: பாதாமை வெந்நீரில் போட்டு, தோல் உரித்துக்கொள்ளுங்கள். பாதாமையும் முந்திரியையும் துருவிக்கொள்ளுங்கள். கடாயில் எண்ணெயை ஊற்றி, முந்திரி, பாதாமை லேசாக வறுத்துக்கொண்டு, உப்பு, மிளகுதூள், மஞ்சள்தூள் போட்டு, லேசாக தண்ணீர் ஊற்றிக் கலந்து, முட்டையை ஊற்றி நன்கு அடித்துக்கொள்ளுங்கள். அடித்த முட்டையில், முந்திரி, பாதாமைக் கலந்து, தோசைக்கல்லில் ஆம்லெட்டாக ஊற்றியெடுங்கள். துருவிய சீஸை மேலே தூவி, மிளகுதூள் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

எக் - கார்ன் சூப்



தேவையானவை: முட்டை - 1, கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பால் - 2 கப், மிளகு தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, (விருப்பப்பட்டால்) காய்கறிகள் நறுக்கிய கலவை (கேரட், கோஸ், காலிஃப்ளவர் போன்றவை) - அரை கப். சுவை சேர்க்க: பெரிய வெங்காயம், மல்லித் தழை, பச்சை மிளகாய், மிளகுதூள் போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்று.

செய்முறை: காய்கறிகள் சேர்ப்பதாக இருந்தால், முதலில் அவற்றை ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து வேகவிடுங்கள். கார்ன்ஃப்ளாரைக் கரைத்து அந்த நீரோடு சேருங்கள். அப்படி காய்கறிகள் சேர்க்கவில்லை என்றால், கார்ன்ஃப்ளாரை ஒரு கப் பாலில் கரைத்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். கொதித்த பிறகு இன்னொரு கப் பாலையும் அதோடு சேருங்கள். கொதிக்கும் போதே, முட்டையை நன்கு அடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அடுப்பை 'ஸிம்'மில் வைத்துவிட்டு, அடித்த முட்டையை ஒரு ஸ்பூனால் எடுத்து, சொட்டுச் சொட்டாக விடவேண்டும். முட்டை வெந்து மேலே வந்ததும், உப்பு போட்டு இறக்கி, (விருப்பத்துக்கேற்ப) பொடி யாக நறுக்கிய வெங்காயம், மல்லித்தழை, பச்சை மிளகாய் அல்லது மிளகுதூள் தூவி பரிமாறுங்கள்.

ஸ்பைஸி முட்டை தொக்கு



தேவையானவை: முட்டை - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு தக்காளி- 3, காய்ந்த மிளகாய் - 6, இஞ்சி-பூண்டு விழுது - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, லவங்கம் - 1, தேங்காய் - ஒரு கீற்று, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, உப்பு போட்டு நன்கு அடித்து, ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவிட்டெடுத்து, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியையும் நறுக்குங்கள். மிளகாய், பட்டை, லவங்கம், சோம்பு, இஞ்சி-பூண்டு விழுது, மஞ்சள்தூள், தேங்காய் ஆகிய எல்லாவற்றையும் நைஸாக அரைத்தெடுங்கள்.

கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, வெங்காயம், தக்காளி போட்டு, பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்குங்கள். பிறகு, அரைத்த மசாலாவையும் உப்பையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கி, பச்சை வாசனை போனபிறகு, அரை கப் தண்ணீர் ஊற்றி, 'தளதள'வென கொதிக்கவிடுங்கள். கொதிக்கும் தொக்கில், முட்டை துண்டுகளையும் சேர்த்து நன்கு சுருள சுருளக் கிளறுங்கள். தொக்கு நன்கு பந்து போல சுருண்டு வந்ததும், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை போட்டுக் கிளறுங்கள். சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிட சூப்பராக இருக்கும் இந்த அயிட்டம்.

முட்டை மசாலா ரோஸ்ட்



தேவையானவை: முட்டை - 4, சின்ன வெங்காயம் - 5, கறிவேப்பிலை - ஒரு ஆர்க்கு, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை துளி உப்பு போட்டு வேகவிட்டு, ஓடுகளை நீக்கிவிட்டு இரண்டாக நறுக்கிவைத்துக் கொள்ளுங்கள். மிளகு, சீரகம், சின்ன வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு, மஞ்சள்தூள் ஆகியவற்றை கெட்டியாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். நறுக்கிவைத்துள்ள முட்டைகளின் மேல் அரைத்த மசாலாவைத் தடவி (மஞ்சள்கருவைக் கூட வெளியே எடுத்து மசாலாவைத் தடவி, மீண்டும் வெள்ளைக் கருவுக்குள் வைத்து), 2 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள். பிறகு, தோசைக்கல்லில் மசாலா தடவிய முட்டை துண்டுகளைப் போட்டு, எண்ணெய் ஊற்றி நிதானமாக ரோஸ்ட் செய்து எடுக்கவும். பிரமாதமான ருசியில் அசத்தும் இந்த ரோஸ்ட்.

முட்டை குருமா



தேவையானவை: முட்டை - 4, தேங்காய் - அரை மூடி, சோம்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பட்டை - 1, லவங்கம் - 1, ஏலக்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 4, பொட்டுக்கடலை - 2 டீஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 6 பல், புதினா - 5 இலை, கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு,

பெரிய வெங்காயம் - 1, நாட்டு தக்காளி - 3, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை: முதலில் முட்டையை வேகவைத்து உரித்துக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். கடாயில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி, தேங்காய் முதல் புதினா வரையுள்ள பொருட்கள் அனைத்தையும் போட்டு, நன்கு வதக்குங்கள். ஆறியபின், அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம், தக்காளியைப் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, அரைத்த தேங்காய் மசாலாவைக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். குருமா கொதிக்கும்போது, அவித்த முட்டைகளை மேலும் கீழும் கீறிவிட்டு, அதில் போட்டு கொதிக்கவிடுங்கள். நன்கு கொதித்ததும், மல்லித்தழை தூவி இறக்குங்கள்.

இடியாப்பத்துக்கும் சப்பாத்திக்கும் இணையற்ற ஜோடி இது.